

VERTE (9e kyu)

1- DACHI:

1- KO-KUTSU-DACHI (position vers l'arrière).

2- SABAKI:

1- en KO-KUTSU-DACHI: 1- même déplacement qu'en ZEN-KUTSU-DACHI.

2- en KAITE: 1- déplacement de 360°.

3- en HAMBUN-KAITE: 1- déplacement de 180°.

4- en TAI-SABAKI: 1- en déplaçant le corps.

3- KAMAE:

1- DO-KAMAE (garde, poing ou main placé à la hauteur des côtes flottantes).

2- YOKO-MEN-KAMAE (garde, poing ou main placé à côté de la tête).

3- SEIKEN-KAMAE (garde, poings fermés).

4- KO-TE-KAMAE (petite garde, mains ouvertes).

5- TE-KAMAE (garde, mains ouvertes).

4- ZUKI:

1- CHUDAN-MAE-MAWASHI-ZUKI-KEKOMI.

2- CHUDAN-YOKO-MAWASHI-ZUKI-KEKOMI.

3- CHUDAN-MAE-TATE-MAWASHI-ZUKI-KEKOMI.

4- CHUDAN-YOKO-TATE-MAWASHI-ZUKI-KEKOMI.

5- CHUDAN-MAE-URA-TATE-MAWASHI-ZUKI-KEKOMI.

6- CHUDAN-YOKO-URA-TATE-MAWASHI-ZUKI-KEKOMI.

7- CHUDAN-MAE-MAWASHI-ZUKI-KEAGE.

8- CHUDAN-YOKO-MAWASHI-ZUKI-KEAGE.

9- CHUDAN-MAE-TATE-MAWASHI-ZUKI-KEAGE.

10- CHUDAN-YOKO-TATE-MAWASHI-ZUKI-KEAGE.

11- CHUDAN-MAE-URA-TATE-MAWASHI-ZUKI-KEAGE.

12- CHUDAN-YOKO-URA-TATE-MAWASHI-ZUKI-KEAGE.

13- CHUDAN-MAE-AGE-ZUKI-KEKOMI.

14- CHUDAN-YOKO-AGE-ZUKI-KEKOMI.

15- CHUDAN-MAE-AGE-ZUKI-KEAGE.

16- CHUDAN-YOKO-AGE-ZUKI-KEAGE.

17- CHUDAN-MAE-UCHI-TETTSUI-KEKOMI (coup avec le marteau du poing, de l'intérieur vers l'extérieur).

18- CHUDAN-YOKO-UCHI-TETTSUI-KEKOMI.

19- CHUDAN-USHIRO-UCHI-TETTSUI-KEKOMI.

20- CHUDAN-MAE-UCHI-TETTSUI-KEAGE.

21- CHUDAN-YOKO-UCHI-TETTSUI-KEAGE.

22- CHUDAN-USHIRO-UCHI-TETTSUI-KEAGE.

23- CHUDAN-MAE-SOTO-TETTSUI-KEKOMI (coup avec le marteau du poing, de l'extérieur vers l'intérieur).

24- CHUDAN-YOKO-SOTO-TETTSUI-KEKOMI.

25- CHUDAN-MAE-SOTO-TETTSUI-KEAGE.

26- CHUDAN-YOKO-SOTO-TETTSUI-KEAGE.

27- CHUDAN-MAE-OTOSHI-TETTSUI-KEKOMI

28- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-TETTSUI-KEKOMI.

29- CHUDAN-MAE-OTOSHI-TETTSUI-KEAGE.

30- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-TETTSUI-KEAGE.

31- CHUDAN-YOKO-AGE-TETTSUI-KEKOMI.

32- CHUDAN-USHIRO-AGE-TETTSUI-KEKOMI.

33- CHUDAN-YOKO-AGE-TETTSUI-KEAGE.

34- CHUDAN-USHIRO-AGE-TETTSUI-KEAGE.

35- CHUDAN-MAE-UCHI-URAKEN-KEKOMI (coup avec le revers du poing, de l'intérieur vers l'extérieur).

36- CHUDAN-YOKO-UCHI-URAKEN-KEKOMI.

37- CHUDAN-USHIRO-UCHI-URAKEN-KEKOMI.

38- CHUDAN-MAE-UCHI-URAKEN-KEAGE.

- 39- CHUDAN-YOKO-UCHI-URAKEN-KEAGE.
- 40- CHUDAN-USHIRO-UCHI-URAKEN-KEAGE.
- 41- CHUDAN-MAE-OTOSHI-URAKEN-KEKOMI.
- 42- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-URAKEN-KEKOMI.
- 43- CHUDAN-MAE-OTOSHI-URAKEN-KEAGE.
- 44- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-URAKEN-KEAGE.
- 45- CHUDAN-MAE-SOTO-URAKEN-KEKOMI.
- 46- CHUDAN-YOKO-SOTO-URAKEN-KEKOMI.
- 47- CHUDAN-MAE-SOTO-URAKEN-KEAGE.
- 48- CHUDAN-YOKO-SOTO-URAKEN-KEAGE.
- 49- CHUDAN-MAE-AGE-URAKEN-KEKOMI.
- 50- CHUDAN-YOKO-AGE-URAKEN-KEKOMI.
- 51- CHUDAN-USHIRO-AGE-URAKEN-KEKOMI.
- 52- CHUDAN-MAE-AGE-URAKEN-KEAGE.
- 53- CHUDAN-YOKO-AGE-URAKEN-KEAGE.
- 54- CHUDAN-USHIRO-AGE-URAKEN-KEAGE.

5- TE-WAZA:

- 1- CHUDAN-MAE-UCHI-SEIRYUTO-KEKOMI.
- 2- CHUDAN-YOKO-UCHI-SEIRYUTO-KEKOMI.
- 3- CHUDAN-USHIRO-UCHI-SEIRYUTO-KEKOMI.
- 4- CHUDAN-MAE-UCHI-SEIRYUTO-KEAGE.
- 5- CHUDAN-YOKO-UCHI-SEIRYUTO-KEAGE.
- 6- CHUDAN-USHIRO-UCHI-SEIRYUTO-KEAGE.
- 7- CHUDAN-MAE-SOTO-SEIRYUTO-KEKOMI.
- 8- CHUDAN-YOKO-SOTO-SEIRYUTO-KEKOMI.
- 9- CHUDAN-MAE-SOTO-SEIRYUTO-KEAGE.
- 10- CHUDAN-YOKO-SOTO-SEIRYUTO-KEAGE.

- 11- CHUDAN-MAE-OTOSHI-SEIRYUTO-KEKOMI.
- 12- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-SEIRYUTO-KEKOMI.
- 13- CHUDAN-MAE-OTOSHI-SEIRYUTO-KEAGE.
- 14- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-SEIRYUTO-KEAGE.
- 15- CHUDAN-MAE-UCHI-SHUTO-KEKOMI.
- 16- CHUDAN-YOKO-UCHI-SHUTO-KEKOMI.
- 17- CHUDAN-USHIRO-UCHI-SHUTO-KEKOMI.
- 18- CHUDAN-MAE-UCHI-SHUTO-KEAGE.
- 19- CHUDAN-YOKO-UCHI-SHUTO-KEAGE.
- 20- CHUDAN-USHIRO-UCHI-SHUTO-KEAGE.
- 21- CHUDAN-MAE-SOTO-SHUTO-KEKOMI.
- 22- CHUDAN-YOKO-SOTO-SHUTO-KEKOMI.
- 23- CHUDAN-MAE-SOTO-SHUTO-KEAGE.
- 24- CHUDAN-YOKO-SOTO-SHUTO-KEAGE.
- 25- CHUDAN-MAE-OTOSHI-SHUTO-KEKOMI.
- 26- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-SHUTO-KEKOMI.
- 27- CHUDAN-MAE-OTOSHI-SHUTO-KEAGE.
- 28- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-SHUTO-KEAGE.
- 29- CHUDAN-MAE-UCHI-KEITO-KEKOMI.
- 30- CHUDAN-YOKO-UCHI-KEITO-KEKOMI.
- 31- CHUDAN-MAE-UCHI-KEITO-KEAGE.
- 32- CHUDAN-YOKO-UCHI-KEITO-KEAGE.
- 33- CHUDAN-MAE-SOTO-KEITO-KEKOMI.
- 34- CHUDAN-YOKO-SOTO-KEITO-KEKOMI.
- 35- CHUDAN-MAE-SOTO-KEITO-KEAGE.
- 36- CHUDAN-YOKO-SOTO-KEITO-KEAGE.
- 37- CHUDAN-MAE-UCHI-HAITO-KEKOMI.

- 38- CHUDAN-YOKO-UCHI-HAITO-KEKOMI.
- 39- CHUDAN-MAE-UCHI-HAITO-KEAGE.
- 40- CHUDAN-YOKO-UCHI-HAITO-KEAGE.
- 41- CHUDAN-MAE-SOTO-HAITO-KEKOMI.
- 42- CHUDAN-YOKO-SOTO-HAITO-KEKOMI.
- 43- CHUDAN-MAE-SOTO-HAITO-KEAGE.
- 44- CHUDAN-YOKO-SOTO-HAITO-KEAGE.
- 45- CHUDAN-MAE-UCHI-SHOTEI-KEKOMI.
- 46- CHUDAN-YOKO-UCHI-SHOTEI-KEKOMI.
- 47- CHUDAN-USHIRO-UCHI-SHOTEI-KEKOMI.
- 48- CHUDAN-MAE-UCHI-SHOTEI-KEAGE.
- 49- CHUDAN-YOKO-UCHI-SHOTEI-KEAGE.
- 50- CHUDAN-USHIRO-UCHI-SHOTEI-KEAGE.
- 51- CHUDAN-MAE-SOTO-SHOTEI-KEKOMI.
- 52- CHUDAN-YOKO-SOTO-SHOTEI-KEKOMI.
- 53- CHUDAN-MAE-SOTO-SHOTEI-KEAGE.
- 54- CHUDAN-YOKO-SOTO-SHOTEI-KEAGE.
- 55- CHUDAN-MAE-OTOSHI-SHOTEI-KEKOMI.
- 56- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-SHOTEI-KEKOMI.
- 57- CHUDAN-MAE-OTOSHI-SHOTEI-KEAGE.
- 58- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-SHOTEI-KEAGE.
- 59- CHUDAN-MAE-UCHI-KOKEN-KEKOMI.
- 60- CHUDAN-YOKO-UCHI-KOKEN-KEKOMI.
- 61- CHUDAN-USHIRO-UCHI-KOKEN-KEKOMI.
- 62- CHUDAN-MAE-UCHI-KOKEN-KEAGE.
- 63- CHUDAN-YOKO-UCHI-KOKEN-KEAGE.
- 64- CHUDAN-USHIRO-UCHI-KOKEN-KEAGE.
- 65- CHUDAN-MAE-SOTO-KOKEN-KEKOMI.

- 66- CHUDAN-YOKO-SOTO-KOKEN-KEKOMI.
- 67- CHUDAN-MAE-SOTO-KOKEN-KEAGE.
- 68- CHUDAN-YOKO-SOTO-KOKEN-KEAGE.
- 69- CHUDAN-MAE-OTOSHI-KOKEN-KEKOMI.
- 70- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-KOKEN-KEKOMI.
- 71- CHUDAN-MAE-OTOSHI-KOKEN-KEAGE.
- 72- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-KOKEN-KEAGE.
- 73- CHUDAN-MAE-AGE-KOKEN-KEKOMI.
- 74- CHUDAN-YOKO-AGE-KOKEN-KEKOMI.
- 75- CHUDAN-USHIRO-AGE-KOKEN-KEKOMI.
- 76- CHUDAN-MAE-AGE-KOKEN-KEAGE.
- 77- CHUDAN-YOKO-AGE-KOKEN-KEAGE.
- 78- CHUDAN-USHIRO-AGE-KOKEN-KEAGE.

6- NAGASHI:

- 1- ENSHO-NAGASHI (balayage avec l'arrière du talon).

N.B. Cette technique peut s'exécuter en MAE-ASHI, en KAITE ou en HAMBUN-KAITE.

7- UKE:

- 1- CHUDAN-UCHI-GAI-WAN-UKE (blocage avec le côté externe de l'avant-bras).
- 2- CHUDAN-BARAI-GAI-WAN-UKE.
- 3- CHUDAN-SOTO-GAI-WAN-UKE.

8- RENZOKU-WAZA:

- 1- en KAMAE-DACHI: 1- enchaînement de coups de pied sans descendre le pied au sol.

9- KATA:

- 1- TAIKI-SONO-CHI 1ière partie.

10- KI-HON-KUMITE:

1- libre.

11- JIYU-KUMITE:

1- combat intermédiaire (2) 1 ère partie.